LIBRO DE TRABAJO

Parada 4

La ruta
mamá esencial

Parada 4

La Paz se construye cuando eliges dejar de darle fuerza a aquello que te roba el acceso al Amor Universal. Con estas prácticas diarias te encontrarás cada vez más atenta a lo que le das fuerza.

1 BANDEJA DE CORREO NO DESEADO

Tal como sucede con tu correo electrónico, a tu mente le llegan mensajes todo el tiempo . Muchos de ellos son “basura, promociones o cosas que ya no te interesan hoy” o qué quizá no son exactamente para tí.

Antes de iniciar la práctica pronuncia los siguiente:
“Hoy mi ordenador mental se encargará de observar todos los correos no deseados”.
Durante el día de hoy, escribe los correos mentales que te lleguen.

Ejemplo:
Título: “no puedo avanzar en mis proyectos personales”
Título: “me siento agotada”

En la mañana:

_____

_____

_____

En la tarde:

_____

_____

_____

En la noche:

_____

_____

Al finalizar el día pronuncia:
“En este momento mi ordenador mental se encargará de enviar a la bandeja de correo no deseado todo lo que no corresponde a la armonía y a mi bienestar. Soy libre y me siento en Paz”.

Visualiza cómo son destruidos y tu mente liberada.

2 CAMBIA EL CONTROL EN UNA PODEROSA ORACIÓN

Cuando te encuentres desesperada, puedes acudir a la Oración como una gran herramienta de limpieza y poder.

Observa el hecho original:
“Estoy agotada, todo tengo que hacerlo yo, el tiempo no me rinde y siento que pierdo la cabeza”. Esto me hace sentir: impotente, enojada.

Tu Ruta de la Paz:
“No estoy sola, no tengo que encargarme de todo, no tengo que hacerlo todo en este momento, además se que me acompaña la inteligencia universal que me sostiene y me guía”. Esto me hace sentir más serena y en paz.

3 NO SÉ QUE HACER CON ESTO

Esta práctica es profundamente liberadora, no dejes de hacerla.

Estamos entrenadas a resolver y concretar rápido y a menudo eso nos desconecta de nuestra intuición al bloquearla por el ritmo voraz y desde luego por el miedo inconsciente.

Hoy tienes permiso cósmico de “No saber qué hacer y no hacer nada y entregarlos a una fuerza mayor que se encargará”-

Escribe lo que te preocupe y no sepas cómo resolver:

_____

_____

_____

_____

_____

Pon esa hoja en una canasta o caja, la puedes decorar.
Ahora tómala con calma y camina elevando tus manos hacia el cielo y di algo así como:

“Luz, Dios, Universo, Madre, Guía Interior ...
(usa el nombre que te haga sentido a ti)
aquí te dejo algo que he fabricado con miedo para que con tu luz lo disuelvas”.

Ahora queda confiar a que todo se acomodará para tu más alto beneficio.
Recuerda que soltar no es perder, soltar es libertad.